



エコでヘルシー食生活

一人暮らし、二人暮らしの方は、食材を余らせてしまいがちではないでしょうか。レシピのレパートリーを増やして、一つの食材をヘルシーな料理に変身させて、無理なく食べ切りましょう。食べ終えた後は、環境にやさしい後片付けをしたいものですね。

～ エコロジーでヘルシーな食生活の流れ ～

①買い物編

- マイバッグを持って出かけましょう。
- 過剰な包装は断りましょう。
- 必要なものだけを購入しましょう。
(余分な買い物は食べすぎにつながります。)
- 地元でとれた食材をできるだけ購入しましょう。(栄養価は高く、輸送コストは低く抑えられます。)

②調理編

- 食材を丸ごと食べられるメニューを取り入れたり、色んな調理方法で使い切りましょう。
- かたい部分などは、フードプロセッサーにかけて食べやすくするのも良いでしょう。
- ごみを分別しながら、調理をすすめましょう。
- 作りすぎないようにしましょう。

④後片付け編

- 油汚れなどは新聞紙などでふき取ってから洗いましょう。
(揚げ物より、少量の油で焼くのがおすすめです。)
- 水気のあるごみはしっかり水切りしましょう。
- 排水溝には目の細かいネットをかぶせてごみが流れるのを防ぎましょう。

③食事編

- 残さず食べましょう。
- 作りすぎた場合は、捨てずに冷蔵や冷凍保存して食べましょう。

伊勢市内の燃えるごみの約**70%**は生ごみ、紙ごみです。生ごみの水切りと紙ごみの分別で減らすことができます。



～作ってみよう、エコでヘルシーな料理～

キャベツのやわらか煮

材料(2人分)

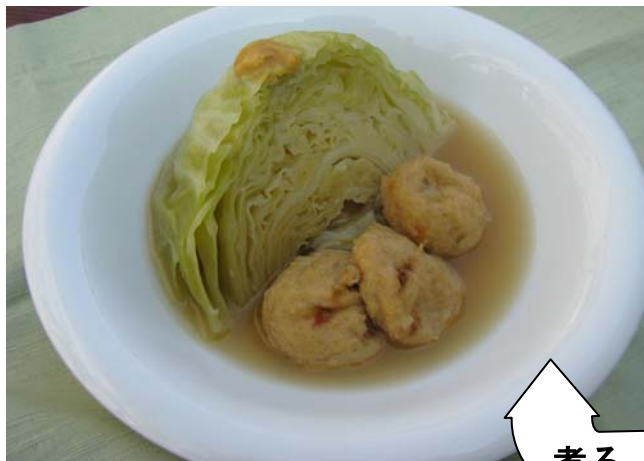
キャベツ(1/4個)	300g	A	だし汁	400cc
がんもどき(小)	6個		しょうゆ	大さじ 1/2
練り辛子	適量		みりん	大さじ 1/2
			塩	小さじ 1/4

作り方

- 1 キャベツは芯をつけたまま、くし形に2等分する。
- 2 がんもどきはさっと茹で、水気を絞る。
- 3 鍋に A とキャベツ、がんもどきを入れ、落とし蓋をし、中火で20～30分キャベツがやわらかくなるまで煮込む。
- 4 器に盛り、練り辛子を添える。

1人分の栄養価

105kcal / 蛋白質 5.9g / 脂質 4.6g / 塩分 1.7g



煮る

えびとキャベツのガーリック炒め

材料(2人分)

えび	10尾	キャベツ(1/8個)	150g
A	酒	油	大さじ 1/2
	塩	塩	小さじ 1/6
片栗粉	大さじ 1	酒	大さじ 1/2
		ガーリックパウダー	適量

作り方

- 1 えびは、尾を残して殻をむき、背中に切り込みを入れて背わたを取り、Aをまぶす。
- 2 キャベツはざく切り、芯は薄く切る。
- 3 1の水気を取って片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し、3を入れて炒め、色が変わったら2を芯、葉の順に加えて炒める。
- 5 火が通ったら塩、酒、ガーリックパウダーで味付けする。

1人分の栄養価

131kcal / 蛋白質 14.9g / 脂質 3.4g / 塩分 1.2g



炒める

キャベツを丸ごと使って…



茹でる

キャベツととろろ昆布の梅肉和え

材料(2人分)

キャベツ(1/8個)	150g	梅干し(はちみつ漬)	大1個
とろろ昆布	4g	しょうゆ	小さじ 1/2

作り方

- 1 キャベツは芯ごと千切りにする。
- 2 梅干しは種を取り、刻んでしょうゆを混ぜる。
- 3 1のキャベツを茹でて、水気を絞って2を混ぜ、とろろ昆布をほぐしながら混ぜる。

1人分の栄養価

23kcal / 蛋白質 1.3g / 脂質 0.2g / 塩分 0.7g

